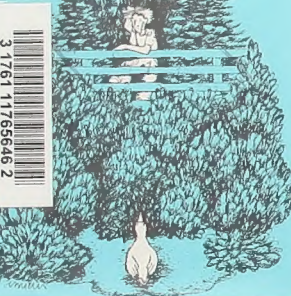


The trails of Forillon National Park

CAI
IA 71
- Z 117



Les sentiers du parc national Forillon



Soyez les bienvenus sur les sentiers du parc national Forillon. Le réseau comprend les sentiers de promenade, «Les Graves», «Le Chemin de la grande montagne», «Le Mont-Saint-Alban» et «Le Castor», auxquels s'ajoutent les sentiers d'excursion «Les Lacs», «Les Crêtes» et «Le Ruisseau». Chaque sentier est indiqué par une couleur que vous retrouverez sur des balises tout au long du parcours. La marche est de loin la meilleure façon de découvrir les beautés du parc national Forillon. Ces sentiers conduisent soit au sommet d'une montagne, soit à une plage, soit encore à un point d'observation des plus spectaculaires. Nous vous souhaitons une belle randonnée!

We hope you will enjoy the Forillon National Park trails. The network includes the following hiking trails: "Les Graves", "Le Chemin de la grande montagne", "Le Mont-Saint-Alban" and "Le Castor". To these we may add the backpacking trails of "Les Lacs", "Les Crêtes", and "Le Ruisseau". Each trail is identified by markers of the same colour to be found all along the route. Walking is by far the best way to discover the beauty of the park. These paths lead to a mountain top or a beach, to cascading streams or spellbinding waterfalls. We wish you a happy excursion!

SENTIERS D'EXCURSION

«Les Crêtes»

balisage: jaune
longueur: 16,9 km
services: stationnement, sanitaires, aires de camping primitif et bois de chauffage
Suivez ce sentier sur «Les Crêtes» de Forillon. Il relie le secteur Penouille à Petit-Gaspé. D'un côté, la baie de Gaspé, de l'autre le golfe Saint-Laurent: devant et derrière vous, la péninsule qui s'étire.

«Les Crêtes»

Markers: yellow
Length: 16,9 km
Facilities: parking, dry toilets, wilderness campsites, firewood
Follow this trail along the mountain peaks of Forillon National Park. It links the Penouille area with Petit-Gaspé. On one side is the Bay of Gaspé, on the other, the Gulf of St. Lawrence. The Peninsula spreads out in front of and behind you.

BACK PACKING TRAILS

SENTIERS DE PROMENADE

«La Chute»

sans balisage
longueur: 26 km
services: parking, toilettes, belvédère, banc
Ce petit sentier vous offre le calme serein de la forêt. Il permet d'accéder au pied d'une chute attrayante et de revenir ensuite au travers d'une érablière, le tout ne nécessitant qu'une vingtaine de minutes.

«La Chute»

No markers
Length: 1 km
Facilities: parking, toilets, view-point, bench
A short twenty-minute walk along this trail will lead you to the foot of a secluded waterfall and back around through a maple grove.

HIKING TRAILS

«Le Mont-Saint-Alban»

balisage: vert
longueur: 3,2 km
services: belvédères, sanitaires
A plusieurs endroits, ce sentier vous réserve un coup d'œil inattendu. Son tracé borde le sommet du mont Saint-Alban qui surplombe à 370 mètres l'aire de pique-nique de Cap-Bon-Ami.

«Mont-Saint-Alban»

Markers: green
Length: 3,2 km
Facilities: view-points and dry toilet
Visitors will discover many unexpected sights along this trail. It circles the summit of Mont Saint-Alban which towers 370 metres above the Cap-Bon-Ami picnic area.

«Le Ruisseau»

balisage: jaune
longueur: 11,2 km
services: stationnement, abri, bois de chauffage, sanitaires
L'excursionniste prend contact avec la montagne et les vallées peu accidentées, qui font la transition entre les sommets de l'ouest et les basses terres de Cap-des-Rosiers. N'hésitez pas à profiter, tout au long de la nature, l'occasion est unique. Il suffit d'augurer quelque peu vos sens écoulez attentivement le ruisseau, les oiseaux, l'écureuil ou simplement le vent dans les érables. Sentez la menthe, le baume et le fraisier; touchez l'écorce de cet arbre qui a trois fois votre âge et cette terre noire et humide. Peu à peu les liens se renouent et vous remontez à la source.

«Le Ruisseau»

Markers: yellow
Length: 11,2 km
Facilities: parking, shelter, firewood, dry toilets
This trail runs through a series of easy hills and valleys which are a transition between high mountains in the west and the Cap-des-Rosiers lowlands. There the backpacker can really communicate with nature simply by using his senses. He will hear the sound of running water, the birds, the squirrels, and the wind rustling through the leaves of the maples. He may smell the sweet aroma of the mint, balsam, strawberries. He may feel the bark of a tree that is three times his own age and run his fingers through the dark and damp soil. Gradually he will feel he is part of all this.

«Les Graves»

balisage: rouge
longueur: 12,2 km
services: stationnement, sanitaires, pique-nique, belvédères
Sur une distance de 12,2 km, ce tracé à flanc de coteau vous amène en des endroits fréquentés depuis des siècles, en bordure de la baie de Gaspé: Petit-Gaspé, Grande-Grève, l'Anse Saint-Georges, l'Anse-aux-Sauvages et Cap-Gaspé. Tout le long, nichées dans le littoral escarpé, les «graves» y avaient une importance primordiale. Ces plages de galets voyaient reprendre, chaque été, l'activité fébrile des sécheries de morue.

«Les Graves»

Markers: red
Length: 12,2 km
Facilities: parking, dry toilets, picnic sites and view-points
This hill-side trail leads to centuries old sites along the Bay of Gaspé: Petit-Gaspé, Grande-Grève, l'Anse Saint-Georges, l'Anse-aux-Sauvages and Cap-Gaspé. The "graves" or pebble beaches, recessed along the coastline, were of paramount importance. Each summer, they were the scene of busy cod-drying activities.

SENTIER D'INTERPRÉTATION

«Une tournée dans les parages»

balisage: blanc
longueur: 3 km
parcours réduit: 1,5 km
services: stationnement, tables de pique-nique, toilettes, expositions, aires de repos
Localisé à Grande-Grève, ce sentier commence au havre, côtoie plusieurs petites aires longeant la baie de Gaspé, rejoint la forêt et traverse des champs jadis cultivés. Le long de ce sentier, les expositions extérieures et les vieux équipements de pêche et de ferme vous raconteront une manière de vivre près de la nature au tournant du siècle.

INTERPRETIVE TRAIL

«Une tournée dans les parages»

Markers: white
Length: 3 km
Shortened trail: 1,5 km
Facilities: parking, picnic tables, dry toilets, exhibits, rest areas
Situating at Grande-Grève, this trail takes us from the harbour, past the many small coves along the Bay of Gaspé, up to the forest and across the once cultivated fields. Along this trail outdoor exhibits as well as old fishing and farm equipment tell the story of how life was here at the turn of the century.

«Le Chemin de la grande montagne»

balisage: jaune
longueur: 2 km
service: belvédère
Lien direct entre Cap-des-Rosiers et Grande-Grève, ce sentier constituait jadis le maître chemin entre ces deux villages. À pied avec leurs charrettes à boeuf, plusieurs générations ont eu à emprunter ce parcours difficile, parfois même périlleux, pour livrer leurs produits et s'approvisionner à chaque saison.

«Le Chemin de la grande montagne»

Markers: yellow
Length: 2 km
Facilities: view-point
This trail, a direct link between Cap-des-Rosiers and Grande-Grève, was the main road between the two villages in the old days. Every season for many generations, men walking behind their oxen-drawn carts treaded this difficult and sometimes perilous trail to deliver their produce and pick up supplies.

«Le Castor»

balisage: vert
longueur: 7,6 km
services: stationnement, abri et sanitaires
Ce sentier en boucle permet de parcourir les basses terres de Cap-des-Rosiers. De plus ce sentier de promenade donne accès à l'arrière-pays par le sentier «Le Ruisseau». À la hauteur de l'abri, vous trouverez une érablière. Il n'est pas impossible que des castors viennent un jour repeupler le ruisseau que vous côtierez un court moment. Des vestiges de leur présence peuvent exister encore.

«Le Castor»

Markers: green
Length: 7,6 km
Facilities: parking, shelter and dry toilets
This circular trail allows the visitor to cover the Cap-des-Rosiers lowlands. In addition, this hiking trail gives access to the backcountry trail "Le Ruisseau". Near the shelter you will find a maple sugar bush. It is possible that beaver will one day return to the stream that you will skirt for a brief moment. Vestiges of their former presence remain to this day.

Pour de plus amples informations, adressez-vous au: Directeur Parc national Forillon Case postale 1220 Gaspé (Québec) G0C 1R0 ou téléphonez au numéro (418) 368-5505.

Publié par Parcs Canada avec l'autorisation de l'hon. John Roberts, ministre de l'Environnement Publication Parcs Canada N° QS-F054-000-BB-A2 © Ministère des Approvisionnements et Services Canada 1980 N° de catalogue: R63-148/1980 ISBN: 0-662-01935-0

For further information, write to: The Superintendent Forillon National Park P.O. Box 1220 Gaspé (Québec) G0C 1R0 or telephone: (418) 368-5505

Published by Parcs Canada under authority of the honourable John Roberts, Minister of the Environment. Parcs Canada publication no. QS-F054-000-BB-A2 © Minister of Supply and Services Canada 1980 Catalogue No. R63-148/1980 ISBN: 0-662-01935-0

RECOMMANDATIONS AUX VISITEURS

Au départ, assurez-vous de la distance et de la durée de votre randonnée. Apportez une boisson désaltérante puisque, pour des raisons naturelles, l'eau courante trouvée sur tous les sentiers est généralement impropre à la consommation. Utilisez les sacs distribués gratuitement pour rapporter vos déchets. Protégez vos animaux domestiques en les gardant en laisse car les moutelles et les porcs-épiques sont abondants et peuvent leur causer des ennuis. Le camping et les feux en plein air sont permis sur les terrains aménagés à ces fins seulement. Évitez de fumer. Pour les excursions de plus d'une journée, il faut s'inscrire aux centres d'accueil ou auprès d'un garde. Tenez-vous toujours à une distance prudente des bords des falaises. Si vous protégez les beautés naturelles découvertes au détour du sentier, vous les retrouverez à votre prochaine visite.

REMINDERS

Before setting out, check on the length of your hike and the time it will take. Take along enough refreshments as the water found in the park may sometimes not be suitable for drinking. Use the bags provided to pack out your litter. Keep your pets leashed for their own protection. Deer and porcupines are common and could cause trouble. Camping and fires are prohibited everywhere except in campsite areas. Please do not smoke. Visitors who wish to spend more than one day in the park must register at visitor reception centers or with a park warden. Always keep at a safe distance from the edge of the cliffs. Do not harm the beauties of nature you discover along the way. You will enjoy seeing them again on your next visit.



SENTIERS D'EXCURSIONS BACKPACKING TRAILS

	DISTANCE (km)	TEMPS/TIME (heures/hours)
LES LACS	26	8
LES CRÈTES	16,9	5
LE RUISSEAU	11,2	4

SENTIERS DE PROMENADE HIKING TRAILS

	DISTANCE (km)	TEMPS/TIME (heures/hours)
MONT-SAINT-ALBAN	3,2	1
LES GRAVES	12,2	3
LE CHEMIN DE LA GRANDE MONTAGNE	2	0.5
LE CASTOR	7,6	2

SENTIER D'INTERPRÉTATION INTERPRETIVE TRAIL

	DISTANCE (km)	TEMPS/TIME (heures/hours)
UNE TOURNÉE DANS LES PARAGES	3	2

LEGENDE / LEGEND

ROUTE	ROAD
TERRAIN DE CAMPING	CAMPGROUND
CAMPING PRIMITIF	WILDERNESS CAMPSITE
CAMPING DE GROUPE	GROUP CAMPING
ABRI	SHELTER
PIQUE-NIQUE	PICNIC AREA
PARKING	PARKING
AMPHITHÉÂTRE	AMPHITHEATRE
POINT D'EAU	WATER-OUTLET
PLONGÉE	SCUBA-DIVING
CENTRE D'ACCUEIL ET RENSEIGNEMENTS	VISITOR RECEPTION CENTRE